Начни просто! Ставим цели.

- Не можете сделать первый шаг? - Застопорились и не двигаетесь к цели? - Цель есть, но как только думаете о ней, сразу откладываете ее на потом? Все это случаи прокрастинации - привычки откладывать на потом важные дела. Часто уже на этапе постановки цели мы "планируем" ее откладывание. Что делать, чтобы этого не происходило? Ответы есть в данном чек-листе. Следуйте предложенному алгоритму и ваши цели станут легкими. Удачи!

1. Что я планирую сделать?

- [ ] **1.1** Ошибка 1: Отвечая на вопрос "Что?", ставить очень большую, масштабную цель.
  Примените технику маленьких шагов. Каждый шаг должен содержать в себе доступность выполнения и в то же время вызов.

2. Где я планирую это делать?

- [ ] **2.1** Ошибка 2: Отвечая на вопрос "Где", не учитывать наличия в обстановке отвлекающих стимулов.
  Для каждого занятия подбирайте подходящую обстановку. Например, писать статью лучше всего в библиотеке или кафе.

3. Когда я планирую это делать?

- [ ] **3.1** Ошибка 3 : Отвечая на вопрос "Когда",не учитывать свой прежний опыт.

Например, когда планируете пробежку на 6 часов утра, вспомните, каково это было в прошлый раз.

4. Как я буду это делать?

- [ ] **4.1** Ошибка 4:Отвечая на вопрос "Как", не думать о "техническом обеспечении" деятельности (например, не подготовить флэшку)

  Мысленно в воображении представить всю деятельность, и что для нее потребуется, сразу подготовить все необходимые вещи.

5. Что мне может помочь?

- [ ] **5.1** Ошибка 5: Анализируя свои ресурсы, опираться только на себя, использовать стратегию Я-сам.

  Составьте список людей, к которым сможете обратиться за помощью.

6. Что мне может помешать?

- [ ] **6.1** Ошибка 6:Вообще об этом не думать, надеяться на самый лучший вариант развития событий.

  Уделите 2 минуты выявлению возможных преград, составьте их список. Они могут быть внешними и внутренними.

7. Как это преодолеть?

- [ ] **7.1** Ошибка 7:Вообще не продумывать пути решения, надеясь на авось.

  Уделите 2 минуты разработке кризисного плана. Используйте для его составления те же 7 вопросов: Что?Где?Когда? и тд

8 шаг - попробуйте визуализировать по шагам выполнение всего процесса (представить мысленно в своем воображении). При этом следите за своим состоянием и переходите к следующему шагу только, когда будете чувствовать себя расслабленно.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?